Entspannt schaffst du alles von Jan Becker

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

Entspannt schaffst du alles!

Mit neuen Meditations- und Hypnosetechniken zu mehr Gelassenheit und Erfolg
Von Jan Becker



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Stress gehört zu den größten Problemen in unserer modernen Gesellschaft und Arbeitswelt. In den Blinks zu Entspannt schaffst du alles! zeigen wir dir, wie du Stress mithilfe von Selbsthypnose in den Griff bekommst.

Wer diese Blinks lesen sollte

Gestresste Menschen, die sich öfter verzetteln
Jeder, der sich wie in einem Hamsterrad fühlt
Alle, die gerne erfolgreicher sein möchten, ohne dabei aus der Ruhe zu kommen

Wer das Buch geschrieben hat

Jan Becker ist Deutschlands bekanntester Hypnotiseur. Neben seinen Auftritten in verschiedenen Fernsehshows coacht und hypnotisiert er hauptberuflich Manager, Sportler und Politiker. Becker ist Autor von sechs Büchern, die es allesamt auf die Spiegel-Bestsellerliste geschafft haben.

Was drin ist für dich: Hypnosetechniken erlernen und Stress besiegen.

Stress ist ein riesiges Problem in unserer heutigen, schnelllebigen Gesellschaft, was sowohl emotionale als auch gesundheitliche Risiken birgt. Stress kann uns so sehr in die Mangel nehmen, dass wir manchmal den Eindruck bekommen, es gäbe vor ihm kein Entrinnen. Doch tatsächlich gibt es viele Wege, ihm die Stirn zu bieten. Eine etwas ungewöhnliche, aber dennoch tolle Möglichkeit ist die Selbsthypnose.

Selbsthypnose hat nichts mit dem berühmt-berüchtigten Pendel vor der Nase zu tun. Wer genau hinsieht, kann Hypnose in ganz banalen Kleinigkeiten entdecken und auch leicht in seinen Alltag integrieren. Hypnose bedeutet nämlich nichts anderes, als sich vollkommen auf eine Sache zu konzentrieren und sein Unterbewusstsein in eine bestimmte Richtung zu lenken. Auf diese Art kann man sich z.B. durch Lachen, Schreiben oder Meditation selbst hypnotisieren. Die meisten Hypnosetechniken kannst du also ganz allein zu Hause an dir selbst anwenden.

In diesen Blinks erfährst du außerdem,

warum du nicht gleich wütend werden solltest, wenn sich jemand in der Warteschlange vordrängelt,
warum du öfter mal jubeln solltest wie ein Fußballer, der das entscheidende Tor geschossen hat, und
wer du bist.

Stress macht krank, doch du kannst ihn weglachen.

Entspannt schaffst du alles!

Mit neuen Meditations- und Hypnosetechniken zu mehr Gelassenheit und Erfolg

Von Jan Becker



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Stress gehört zu den größten Problemen in unserer modernen Gesellschaft und Arbeitswelt. In den Blinks zu Entspannt schaffst du alles! zeigen wir dir, wie du Stress mithilfe von Selbsthypnose in den Griff bekommst.

Wer diese Blinks lesen sollte

Gestresste Menschen, die sich öfter verzetteln
Jeder, der sich wie in einem Hamsterrad fühlt
Alle, die gerne erfolgreicher sein möchten, ohne dabei aus der Ruhe zu kommen

Wer das Buch geschrieben hat

Jan Becker ist Deutschlands bekanntester Hypnotiseur. Neben seinen

Auftritten in verschiedenen Fernsehshows coacht und hypnotisiert er hauptberuflich Manager, Sportler und Politiker. Becker ist Autor von sechs Büchern, die es allesamt auf die Spiegel-Bestsellerliste geschafft haben.

Was drin ist für dich: Hypnosetechniken erlernen und Stress besiegen.

Stress ist ein riesiges Problem in unserer heutigen, schnelllebigen Gesellschaft, was sowohl emotionale als auch gesundheitliche Risiken birgt. Stress kann uns so sehr in die Mangel nehmen, dass wir manchmal den Eindruck bekommen, es gäbe vor ihm kein Entrinnen. Doch tatsächlich gibt es viele Wege, ihm die Stirn zu bieten. Eine etwas ungewöhnliche, aber dennoch tolle Möglichkeit ist die Selbsthypnose.

Selbsthypnose hat nichts mit dem berühmt-berüchtigten Pendel vor der Nase zu tun. Wer genau hinsieht, kann Hypnose in ganz banalen Kleinigkeiten entdecken und auch leicht in seinen Alltag integrieren. Hypnose bedeutet nämlich nichts anderes, als sich vollkommen auf eine Sache zu konzentrieren und sein Unterbewusstsein in eine bestimmte Richtung zu lenken. Auf diese Art kann man sich z.B. durch Lachen, Schreiben oder Meditation selbst hypnotisieren. Die meisten Hypnosetechniken kannst du also ganz allein zu Hause an dir selbst anwenden.

In diesen Blinks erfährst du außerdem,

warum du nicht gleich wütend werden solltest, wenn sich jemand in der Warteschlange vordrängelt,

warum du öfter mal jubeln solltest wie ein Fußballer, der das entscheidende Tor geschossen hat, und

wer du bist.

Stress macht krank, doch du kannst ihn weglachen.

Na, heute wieder viel zu tun? Zu viel? Da bist du nicht allein. Immer mehr Menschen fühlen sich im Alltag zunehmend gestresst.

In der Kindheit durften wir noch rumtrödeln, das Leben genießen. Wir hatten noch Zeit für die kleinen Dinge, den Anblick einer Pusteblume oder eines Regenwurms. Im Berufsleben werden wir dann zu Hochgeschwindigkeitszügen umgerüstet, die von einem Termin zum nächsten rasen. Wir haben kaum noch Zeit für den Augenblick, sondern arbeiten nur noch gehetzt Dinge ab und planen selbst die Wochenenden im Detail durch.

Das hat auch etwas mit dem strengen Takt der Arbeitswelt zu tun. Zu Beginn der menschlichen Stammesgeschichte gab es noch keine Zeitmesser. Wir folgten unserer inneren Uhr, unserem biologischen Rhythmus. Kein Wunder also, dass wir mit Zeitdruck nicht gut klarkommen. Wir sind schlicht und ergreifend nicht dafür gemacht.

Darüber hinaus macht Stress uns sogar krank. Das liegt u.a. daran,

dass wir Stress heute nicht mehr so abbauen können wie unsere Vorfahren. Genetisch betrachtet leben wir tatsächlich noch immer in der Steinzeit, und da war Stress noch eine sinnvolle Reaktion des Körpers, die oft über Leben und Tod entschied. Wenn unsere Vorfahren Stress hatten, dann mussten sie entweder wegrennen oder kämpfen. Fight or flight. Die körperliche Bewegung sorgte gleichzeitig dafür, dass die Stressreaktion abklang, indem das Level an Stresshormonen wieder sank. Sinnvoller Stress kommt, geht aber auch wieder vorbei.

Wenn wir heute allerdings wegen eines anstehenden Vortrags oder Ähnlichem gestresst sind, dann können wir weder weglaufen noch kämpfen. Wir müssen den Stress einfach aushalten. Doch ohne die Bewegung erhält der Körper nicht mehr das Signal, die Stressreaktion zu beenden. Darum dauert der Stresszustand über längere Zeit an und wird im schlimmsten Fall sogar chronisch, und zwar mit verheerenden Auswirkungen. So begünstigt Dauerstress bspw. Übergewicht und schwächt das Immunsystem.

Zum Glück gibt es einen simplen Trick, um unnötigen Stress abzubauen: Lachen! Es durchbricht sofort deine negativen Emotionen. Dieser Effekt ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Der Fachterminus dafür lautet Facial Feedback und bedeutet, dass unser Gesichtsausdruck unsere Emotionen nicht nur widerspiegelt, sondern gleichzeitig auch beeinflusst.

Wenn du lachst, schüttet dein Körper den Neurotransmitter Serotonin aus. Der macht dich zufriedener und unterdrückt darüber hinaus auch noch Stress. Lachen ist also ein wahres Allheilmittel, deswegen gibt es mittlerweile sogar eine eigene Wissenschaft, die sich damit befasst: die Gelotologie.

Hypnose funktioniert, doch nur unter bestimmten Bedingungen.

Bleiben wir noch ein wenig beim Lachen und der Gelotologie. Denn je mehr die Lachforschung über ihr Fachgebiet herausfand, umso offensichtlicher wurden die Gemeinsamkeiten zwischen Lachen und Hypnose. So kann man das Lachen nämlich als eine Art Selbsthypnose betrachten – und als solche für sich nutzen.

Hypnose bedeutet, in Trance zu sein. In Trance bist du hundertprozentig auf eine einzige Sache fokussiert. Lachen funktioniert nach exakt demselben Prinzip. Glaubst du nicht? Dann versuch doch mal, während eines Lachanfalls an irgendetwas anderes zu denken als das, was dich gerade belustigt. Wenn wir herzhaft lachen, sind für den Augenblick all unsere Sorgen verflogen. Kopf und Körper befinden sich vollkommen im Hier und Jetzt. Deswegen bist du nach einem Lachanfall auch so entspannt, als ob jemand deinen Reset-Knopf gedrückt hätte. Ganz ähnlich wird es dir auch nach einer gelungenen Hypnose gehen.

Ein weiterer Bestandteil der Hypnose ist die Suggestion. In Trance bist du dafür besonders offen, z.B. wenn dir ein Hypnotiseur suggeriert, dass du von nun an kein Verlangen mehr nach Zigaretten hast.
Wenn du dich durch Lachen selbst in einen Trancezustand versetzt, ist währenddessen auch dein Unterbewusstsein empfänglicher für Botschaften und wird diese ganz automatisch viel eher annehmen als in Nicht-Trancezuständen. Wenn du bspw. Schlafprobleme hast, sage dir: „Von nun an werde ich jede Nacht etwas besser schlafen."
Viele Menschen sind der Hypnose gegenüber skeptisch eingestellt. Dabei funktioniert sie wirklich – allerdings nur, wenn die vier folgenden Voraussetzungen erfüllt sind:
Neugier und Aufgeschlossenheit. Du musst es zumindest für möglich halten, dass die Hypnose funktioniert und dich auf sie einlassen.
Aktion. Es reicht nicht, einfach nur Bücher über Hypnose zu lesen. Du solltest die entsprechenden Übungen auch in die Praxis umsetzen.
Vertrauen. Wenn du dich von einer anderen Person hypnotisieren lässt, gewährst du ihr schließlich Zugang zu deinem Unterbewusstsein. Es ist ähnlich wie beim Zahnarzt. Ein Besuch bei ihm hilft tatsächlich gegen Zahnschmerzen, doch dafür musst du den Mund schon aufmachen.
Induktion ist die Einleitung der Hypnose, bei der der Hypnotiseur so etwas sagt wie: „Schließe jetzt deine Augen, atme ein und dann wieder aus, du bist ganz entspannt." Dabei empfindest du die Worte als angenehm. Du hast das sichere Gefühl, dass dir nichts Schlimmes passieren wird.
Sobald eine Hypnose oder Selbsthypnose einmal funktioniert hat, ist die Tür geöffnet. Du hast nun erkannt, wie du die Wirklichkeit durch deine Gedanken formst. Damit stehen dir auf einmal ganz neue Möglichkeiten offen. Übrigens: Der Hypnotiseur kannst auch du selbst sein.

Du kannst dich selbst durch Lach- und Lächelübungen hypnotisieren.

In den ersten zwei Blinks hast du bereits viel Theoretisches über die Hypnose gelernt. Du weißt, dass zur Hypnose ein Trancezustand nötig ist und dass Lachen dich in Trance versetzen kann. Nun werden wir konkret: Wir nutzen Lach- und Lächeltechniken, um uns selbst zu hypnotisieren. Denn Lachen ist der Hypnose nicht nur ähnlich – Lachen ist Hypnose.
Eine Technik, dich selbst zu hypnotisieren, ist das sogenannte Lachwunder. Es wird folgendermaßen vollbracht: Begib dich in eine entspannte aufrechte Haltung und lass deine Arme locker am Körper herunterhängen. Klopfe dir dann seitlich auf die Oberschenkel und erzeuge laute Lachgeräusche: „He-he-he-he-he!"
Anschließend geht es weiter mit dem Bauch und einem

weihnachtsmannähnlichen „Ho-ho-ho-ho-ho!”. Dann ist der Brustkorb dran – klopfe darauf mit den Lauten: „Ha-ha-ha-ha-ha!“. Schließlich folgt der Kopf, begleitet von „Hi-hi-hi-hi-hi!“
Diese Übung wiederholst du am besten dreimal, bis dir das Ganze so albern vorkommt, dass dein künstliches Lachen in ein natürliches Lachen übergeht und du so mit der Zeit in Trance gerätst. So einfach geht's! Zugegebenermaßen ist dieses extravagante Lachritual nicht für jede Alltagssituation geeignet. Solltest du z.B. gerade in der Bahn oder im Büro sitzen und fürchten, dass man sich von dir gestört fühlt, gibt es auch eine subtilere Methode der Selbsthypnose.
Die zweite Technik ist ebenso simpel wie die erste. Sie dreht sich gewissermaßen um die kleine Schwester des Lachens: das Lächeln. Um sie zur Selbsthypnose einzusetzen, mache dir das Lächeln bewusst und konzentriere dich darauf. Die Übung beginnt – ähnlich wie das Lachwunder – mit einem etwas erzwungenen Lächeln. Achte trotzdem darauf, dass dein Lächeln sich möglichst „echt“ anfühlt, also dass deine Mundwinkel sich bewegen und sich um deine Augen die charakteristischen Lachfältchen bilden.
Versuche nun, dieses Lächeln für mindestens eine Minute zu halten, auch wenn es sich merkwürdig anfühlt. Wenn deine Mundwinkel verkrampfen, bewege sie ein wenig. Du wirst bald spüren, welchen Einfluss deine Lächelhypnose auf dein Gehirn hat. Es kann echtes Lachen und Lächeln nämlich kaum von aufgesetztem unterscheiden und produziert durch die ausgeschütteten Hormone langsam aber sicher positive Gedanken.
Probiere die beiden Techniken einfach mal aus! Wenn du noch mehr willst, findest du zwei etwas fortgeschrittenere Übungen zur Selbsthypnose im nächsten Blink.

Die Elman-Induktion ist eine klassische Hypnose-Technik – doch auch ein Kieselstein verhilft dir zur Selbsthypnose.

Wie wir oben bereits erwähnt haben, ist die wesentliche Voraussetzung zur (Selbst-)Hypnose die Induktion – in der Klischeevorstellung der Hypnose ausgelöst durch das Pendelschwingen des Hypnotiseurs, der uns leise zuspricht. Doch wir selbst können schwerlich mit einem Pendel vor unserer Nase wedeln und gleichzeitig in Trance absinken. Es gibt aber bewährte Techniken, eine Hypnose bei uns selbst einzuleiten.
Eine berühmte, klassische Technik ist die Elman-Induktion. Sie geht zurück auf den US-amerikanischen Hypnotiseur Dave Elman und gehört dank einer schnellen und effektiven Einleitung des Trancezustands zum Repertoire der meisten Show-Hypnotiseure. Die Elman-Induktion lässt sich schnell erlernen und ist kinderleicht.
Du schließt deine Augen und entspannst alle, selbst die allerkleinsten Muskeln um sie herum. Alle Spannung weicht aus diesen Muskeln. Die

Entspannung fühlt sich weich und angenehm an. Die Muskeln um deine Augen herum sind in einem Zustand der maximalen Entspannung. Sie sind so entspannt, dass es dir nicht möglich ist, deine Augen zu öffnen – selbst dann nicht, wenn du es gleich versuchst. Ergötze dich noch eine Weile an dieser Vorstellung der unendlichen Entspannung.
Versuche jetzt, deine Augenlider zu öffnen.
Das Ergebnis ist frappierend: Es wird dir nicht sofort gelingen, deine Augen wieder aufzuschlagen. Mit dieser (Selbst-)Hypnose-Methode spielst du deinem Gehirn nämlich einen Streich: Es kann nicht gleichzeitig die Befehle „Augenmuskeln absolut entspannen“ und „Augen öffnen“ ausführen. Das bedeutet, dass du dich in der Hypnose befindest, solange du dir intensiv vorstellst, deine Augenmuskeln zu entspannen.
Es ist auch möglich, ein Objekt zu nutzen, um dich in Trance zu versetzen. Ein kleiner Kieselstein etwa kann dir helfen, eine Selbsthypnose herbeizuführen. Suche dir dafür einen handlichen, schön runden und nicht zu großen Kieselstein, der dir gut gefällt. Spiele mit dem Stein in deiner Hand und achte auf alle Feinheiten seiner Struktur und Farbe. Bewege ihn hin und her in deiner Hand und richte deinen Blick unablässig auf den Stein, bis deine Augen müde werden, der Stein vor deinen Augen verschwimmt und du deine Augen schließt. Fühle den Stein mit geschlossenen Augen, seine Oberfläche und Temperatur und stelle dir sein Bild vor, ohne deine Gedanken von ihm abschweifen zu lassen. Wenn du dies lange genug verfolgst, gerätst du in Trance!
Du siehst: Es gibt viele simple Methoden, dich selbst in einen hypnotischen Zustand zu versetzen und dabei zu entspannen. Und es gibt noch andere Techniken, deinen Körper und Geist zu beeinflussen, wie du in den nächsten Blinks feststellen wirst.

Durch deine Körpersprache und Denkweise kannst du selbst beeinflussen, wie es dir geht.

Erinnere dich mal daran, wie du dich gefühlt hast, nachdem du deine letzte wichtige Prüfung bestanden hattest. Sicher warst du erleichtert, befreit, zufrieden und glücklich. Vielleicht bist du sogar vor Freude in die Luft gesprungen. Wäre doch toll, wenn man dieses Gefühl reproduzieren könnte, oder?
Die gute Nachricht ist: Man kann es tatsächlich, und zwar deshalb, weil unsere Körperhaltung auch unsere Geisteshaltung beeinflusst. In ähnlicher Weise, wie wir durch Lachen unsere Emotionen beeinflussen können, geht das auch mittels unserer Körperhaltung. Wenn wir z.B. ganz aufrecht, mit geradem Rücken einen Raum betreten, werden wir uns vollkommen anders fühlen, als wenn wir das Gleiche in gebückter Haltung tun. Denn wer sich Raum nimmt, traut sich mehr zu und ist

damit auch erfolgreicher.
Eine gute Möglichkeit, den Geist durch unsere Körpersprache zu beeinflussen, ist die Jubelpose. Dabei reißen wir die Arme in die Höhe und freuen uns ausgelassen. Selbst Affen machen eine ähnliche Bewegung, wenn sie sich freuen. Die Aussage dieser Haltung lässt sich wie folgt zusammenfassen: „Hier bin ich, es geht mir gut, ich nehme mir Platz!“ Eine kurze Selbsthypnose mithilfe einer Jubelpose wird nicht nur deine Laune heben, sie kann sogar eine ganze Spirale positiver Erlebnisse in Gang setzen. Das funktioniert in etwa so: Jubelpose – gute Laune – gesteigertes Selbstbewusstsein und Erfolgserlebnisse – Jubelpose.
Doch nicht nur über den Körper, auch über unsere Gedanken können wir einen positiven Feedback Loop starten. Wenn du gestresst bist, siehst du überall nur Probleme. Tatsächlich führt bereits leichter Stress dazu, dass unser Gehirn in einen Problemsuchmodus verfällt, in dem wir weit und breit nur Hindernisse anstelle von Möglichkeiten erkennen. Gerade jetzt ist es an der Zeit, in einen anderen Denkmodus zu schalten.
Der Problemsuchmodus ist Teil unseres analytisch-planerischen Denkens. Bei dieser Denkweise bewegen wir uns ständig zwischen der Analyse vergangener Ereignisse und Zukunftsplanung. So zu denken ist in bestimmten Situationen durchaus sinnvoll, z.B. wenn du bemerkst, dass deine monatlichen Ausgaben zu hoch sind und daraufhin analysierst, wie du zukünftig sparen kannst.
Aber oft verrennen wir uns in diesem Denkmodus in Grübeleien, anstatt wirklich zu handeln. Wir denken dann z.B. immer und immer wieder darüber nach, was wir alles falsch gemacht haben. Das erzeugt Dauerstress, und der ist bekanntlich gar nicht gut.
In solchen Fällen solltest du dir daher bewusst machen, was gerade mit deinen Gedanken passiert, dein zwanghaftes Grübeln willentlich unterbrechen und dich stattdessen auf deine Intuition verlassen. Der Gegenpol zum analytisch-planerischen Denken ist nämlich das intuitive Denken. Dabei handelt es sich um einen Zustand entspannter Wachheit, in dem du dich vollkommen auf deine gegenwärtige Tätigkeit konzentrierst, also ganz ähnlich wie bei der Hypnose.
Durch Meditation lernst du, intuitiv zu denken und deine Emotionen in sinnvolle Bahnen zu lenken.
Das Denken einfach abstellen zu können, ist eine schöne Vorstellung, aber gleichzeitig wesentlich leichter gesagt als getan. Wenn es doch nur einen Schalter gäbe, mit dem… Doch Moment mal, ist die Meditation nicht genau das?
In gewisser Weise ist Meditation eine Form der Selbsthypnose, die dir die Macht über deine Gedanken zurückgeben kann. Gleichzeitig hilft sie dir auch dabei, vermehrt auf deine Intuition zu hören.

Regelmäßiges Meditieren wird dich nämlich insgesamt ruhiger werden lassen, sodass du weniger Stress empfindest und seltener in den überrationalen Problemsuchmodus verfällst – dem Gegenteil der Intuition.
Es gibt viele wirkungsvolle Meditationstechniken, wie z.B. Atemübungen oder die klassische Om-Methode. Bei Letzterer fokussierst du deine Gedanken voll und ganz auf das Mantra Om, indem du die Silbe in gleichbleibendem Rhythmus vor dich hin sagst. Wenn ein Gedanke aufkommt, benennst du ihn und lenkst dann deine Aufmerksamkeit wieder zurück zum Om.
Mithilfe der Meditation lernst du so, deine Aufmerksamkeit auf einen einzigen Gedanken zu konzentrieren. Dabei bist du wach, entspannt und fokussiert zugleich. Oder in anderen Worten: Du bist im intuitiven Modus.
Die meisten Meditationstechniken drehen sich darum, neutral beobachten zu können, was in deinem Inneren vorgeht. Sie lehren dich, ruhig zu bleiben und nicht sofort reflexartig auf jede Vorstellung zu reagieren, die dir durch den Geist schießt. Gedanken und Vorstellungen werden erkannt und benannt. Dabei machst du die Erfahrung, dass du und deine Gedanken nicht identisch sind. Das hilft dir dabei, aus negativen Gedankenspiralen auszubrechen. Außerdem wirst du gelassen genug, um zwischen Dingen zu unterscheiden, die du verändern kannst und denen, die du akzeptieren musst.
Meditation hilft dir auch, deine Gefühle positiv zu beeinflussen. Wenn du bspw. merkst, dass du negative Emotionen wie Angst oder Wut entwickelst, hilft dir die Meditation, dich von ihnen zu distanzieren. Jede Situation ist nämlich unterschiedlich interpretierbar. Die eine richtige emotionale Reaktion gibt es nicht.
Nehmen wir einmal an, jemand drängelt sich an der Kasse im Supermarkt an dir vorbei. Sofort wirst du wütend. Doch dann bemerkst du, dass die Person blind ist und sich überhaupt nicht absichtlich vorgedrängelt hat. Deine Wut verfliegt, denn die neue Erkenntnis hat dich dazu gebracht, die Situation neu zu bewerten.
Negative Emotionen sind ganz normal und vollkommen natürlich. Das ist allerdings noch lange kein Grund, sich seine Gedanken von ihnen vergiften zu lassen. Meditation hilft dir dabei, sie erst einmal zu akzeptieren und dann zu verändern.

Mit Wörtern und bestimmten Schreibübungen kannst du dich selbst hypnotisieren.

Bestimmte Worte können starke Emotionen in uns auslösen. Denk z.B. an das Wort „Sommerregen“. Na, hast du den frischen Geruch schon in der Nase?
Mit Wörtern kannst du dich aber auch selbst hypnotisieren, denn sie wecken Erinnerungen und rufen bestimmte Assoziationen in dir hervor.

Das kannst du nutzen, um dich gezielt in eine andere Stimmung zu versetzen.
Wenn du dich bspw. unwohl und einsam fühlst, dann denke doch einmal intensiv an das Wort „Weihnachtsbaum“. Allein das Wort wird dich wahrscheinlich innerlich mit Plätzchenduft, kuscheliger Wärme und Geborgenheit erfüllen.
Oder konzentriere dich zwei Minuten lang auf das Wort „Hier“. Stelle dir vor, wie es in schönen Farben hinter deinem Gesichtsfeld leuchtet. Und? Hat der Fokus auf das Wort deine Gedankenwelt irgendwie verändert? Vermutlich haben sich deine Gedanken in dieser Zeit auf dich und dein Inneres bezogen.
Schön und gut, bestimmte Worte versetzen uns in bestimmte Gefühlslagen. Doch was ist daran Hypnose? Ganz einfach, durch die Konzentration auf ein bestimmtes Wort versetzt du dich in Trance. Das tust du, indem du dein Unterbewusstsein in eine bestimmte Richtung lenkst, ihm also etwas suggerierst.
Worte wirken darüber hinaus ähnlich wie ein Placebo, denn an was wir glauben, bestimmt, was wir wahrnehmen – und damit zur Wahrheit werden lassen. Auf diese Art und Weise sorgt der Autor bei seinen Seminarteilnehmern regelmäßig für warme Hände und Füße. Und das nur, indem er sie intensiv an ein „Sonnenbad“ oder eine „Badewanne“ denken lässt.
Auch das Schreiben kann dir dabei helfen, dein Leben positiver zu gestalten. Anstatt eines einfachen Rückblicks kannst du z.B. einen sogenannten Tagesglückblick auf die letzten 24 Stunden werfen: Schreibe dabei auf, was besonders schön war und inwiefern du dazu beigetragen hast. Dabei lernst du, bewusster auf positive Erfahrungen zu achten, die du im Alltag machst.
Mit dem Schreiben kannst du auch auf ein bestimmtes Ziel hinarbeiten. Wenn du z.B. gestresst bist, notiere dir, was dich relaxt hat. Schon bald wirst du dir dieses entspannende Verhalten angewöhnen.
Wörter haben also die Macht, dein Leben positiv zu beeinflussen, weil deine Gedanken und Gefühle deine Wirklichkeit bestimmen. Wenn du dir im Klaren darüber bist, wie du sie steuerst, dann kannst du dir die Welt tatsächlich so machen, wie sie dir gefällt.

Selbsthypnose verbindet dich mit deinem Unterbewusstsein und macht dich effektiver.

Das klingt ja alles recht entspannt und positiv. Doch wie schafft man es nun, mit der Hypnose auch produktiver zu werden?
Selbsthypnose unterstützt dich dabei, einen neuen Sinn in deinen Tätigkeiten zu finden – und das wird dich motivieren. Stress kommt nicht immer nur davon, dass wir zu viel zu tun haben oder zu viel grübeln. Er kann auch daher kommen, dass du deine Arbeit für sinnlos

hältst. Und wer keinen Sinn in seinem Tun findet, der ist auch nicht motiviert.
Die schweizerische Autorin Linda Thomas sah sich an einem Punkt in ihrem Leben dazu gezwungen, putzen zu gehen. Zunächst war sie gekränkt darüber und konnte der Tätigkeit kaum Sinn abgewinnen, außer vielleicht dem, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Entsprechend schwer fiel ihr die Arbeit, und sie musste sich täglich dazu zwingen.
Doch beim nächtlichen Putzen geriet sie mit einem Mal in einen meditativen Zustand. Sie erinnerte sich plötzlich an ihre Kindheitstage und daran, mit welcher Liebe und Fürsorge ihre Großmutter damals ihr Bett gemacht hatte. Linda Thomas erkannte dabei, dass ihre Arbeit durchaus einen Sinn haben konnte. Diese simple Einsicht schenkte ihr die nötige Motivation, die ihr die Arbeit deutlich leichter machte. Doch damit nicht genug. Sie gründete sogar ihre eigene ökologische Reinigungsfirma – und schreibt heute Bücher über das Putzen.
Oft hilft es also schon, die eigene Perspektive zu verändern. Dann wird aus „ich muss“ ganz schnell „ich will“. Auch hierbei kann dir die Selbsthypnose helfen, indem sie dein Unterbewusstsein zu deinem Freund und Helfer werden lässt. Dein Unterbewusstsein kennt deine Ziele und Bedürfnisse nämlich weitaus besser, als dir bewusst ist. Du kannst es dazu beim Meditieren befragen. Es könnte dir z.B. signalisieren, dass du mehr Ruhe brauchst, oder auch, dass du dich vielleicht mehr um deine Freunde kümmern solltest.
Doch Vorsicht, es gibt dabei auch Irrwege! Das betrifft v.a. das Thema Geld. Wenn du dir z.B. wünschst, in einem Haus mit Garten zu leben, dann schlussfolgere daraus nicht, du müsstest die nächsten 20 Jahre hart arbeiten, um dir das leisten zu können. So wirst du nicht glücklich. Vielleicht kannst du stattdessen ein kleines Häuschen mieten oder deinen Balkon ordentlich begrünen?
Noch effektiver wird die ganze Sache, wenn du während der Hypnose mit entsprechenden Suggestionen arbeitest. Wenn du gerade eine Sprache lernst, könntest du dir bspw. sagen: „Mein Spanisch wird täglich besser, weil ich eifrig übe.”
Also: Falls du unzufrieden bist und nicht genau weißt aus welchem Grund, dann befrage doch mal dein Unterbewusstsein. Es ist ein hervorragender Ratgeber.

Geomantie ist eine Methode, mit deinem Unterbewusstsein zu kommunizieren und Wege zu einem besseren Leben zu finden.

Meditation und Selbsthypnose sind aber nicht die einzigen Möglichkeiten, mit deinem Unterbewusstsein in Kontakt zu treten. Auch die Geomantie, eine alte Orakelmethode, kann hier aushelfen. Das liegt daran, dass dein Unterbewusstsein in Bildern und Symbolen kommuniziert. Eine Technik, über die es dir Botschaften zukommen

lässt, ist die Geomantie. Der Begriff stammt aus dem Altgriechischen. Geo ist die Erde und mantaia die Weissagung.
Auch die alten Araber betrachteten bspw. den Boden, um sich aus dem Sand der Erde oder aus Kieseln ihre Zukunft vorhersagen zu lassen. Die Geomantie ist aber auch anderweitig nutzbar. Die 16 Symbole der Geomantie stehen u.a. für menschliche Grundbedürfnisse, wie z.B. das Bedürfnis, wahrgenommen zu werden, sowie für Gefühle wie Trauer oder Freude.
Die Symbole bestehen aus Punkten, die ähnlich wie die auf Dominosteinen angeordnet sind. Du kannst mit den Geomantie-Symbolen auf verschiedene Arten arbeiten. Wenn du dich etwas besser damit auskennst, kannst du dir z.B. ein für dich wichtiges Symbol auf einen Zettel malen, ihn an die Wand pinnen und darüber meditieren.
Die Geomantie kann dir Wege zu einem besseren Leben aufzeigen. Wenn du das Gefühl hast, dass du in deinem Leben etwas verändern möchtest, kannst du die Symbole dazu verwenden, indem du das Ausgangssymbol in das gewünschte Symbol verwandelst.
Wir leiden heute z.B. oft unter sozialem Stress, wofür in der Geomantie das Symbol der Leute steht. Das sind vier mal zwei Punkte übereinander, wie ein geöffneter Reißverschluss. Vielleicht wäre es für dich besser, dich stattdessen am Symbol des Weges zu orientieren – vier Punkte übereinander, wie ein geschlossener Reißverschluss. Schließe also den symbolischen Reißverschluss deines Seelenlebens und konzentriere dich auf das Innere. Dabei fängst du oben an, wobei du die oberen beiden Punkte in Gedanken zu einem einzigen verbindest. So erhältst du das Symbol der Laetitia. Es bedeutet, dass du Anerkennung und Freude bei dir selbst suchen sollst, nicht bei anderen.
So gehst du Schritt für Schritt bzw. Punkt für Punkt weiter – die Symbole zeigen dir genau, was zu tun ist, um weg vom sozialen Stress auf einen neuen Weg zu gelangen.
Dein Unterbewusstsein wird dir dabei helfen, deine Ziele zu erreichen. Du kannst täglich über Hypnose und Geomantie Kontakt zu ihm aufnehmen. So wirst du entspannter und glücklicher – und entdeckst nach und nach das enorme Potenzial, das in dir schlummert.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:
Hypnose ist viel mehr als die klassische Show mit dem Pendel. Es gibt zahllose kleine und größere Selbsthypnose-Techniken für den Alltag, die leicht zu erlernen sind und mit denen du mehr Glück, Gelassenheit und Gesundheit in dein Leben bringen kannst.
Was du konkret umsetzen kannst:
Wenn es dir schlecht geht, lache.

Das „Lachwunder“ ist komplett lächerlich, aber es befreit dich zu 100% sofort von Stress, negativen Emotionen und Niedergeschlagenheit. Du kannst es gemeinsam mit anderen machen oder alleine vor dem Spiegel: Klopf dir seitlich auf die Oberschenkel und sag dazu „hehehe“, dann auf den Bauch mit „hohoho“, auf die Brust mit „hahaha“ und schließlich auf den Kopf mit „hihihi“. Klingt irgendwie bekloppt? Ist es auch. Du wirst auf jeden Fall lachen müssen, wenn du es machst – und Lachen bewirkt manchmal echte Wunder. Danach wirst du dich wie ein neuer Mensch fühlen, das festgefahrene Gefühl ist wie weggeblasen.

Nutze deine Körperhaltung, um deine Geisteshaltung positiv zu verändern.

Wenn du einen Raum betrittst, z.B. ein Café oder ein Büro, dann stell dir vor, dass du eine schwere, ehrfurchtgebietende Königsrobe trägst oder, wenn dir das besser gefällt, ein paar große, starke Engelsflügel. Diese Vorstellung wird deine Körperhaltung sofort positiv beeinflussen. Du wirst mehr Raum einnehmen, selbstbewusster sein, deine Mitmenschen für dich einnehmen und mehr Erfolg haben bei dem, was du tun willst.

Streiche das Wort müssen so gut es geht aus deinem Sprachgebrauch.

Worte haben große Macht, also pass auf, welche du verwendest. „Müssen“ ist bspw. kein schönes Wort, es bringt Druck und Zwang in dein Leben, also verwende es so selten wie möglich. Statt „Schade, ich kann nicht kommen, ich muss arbeiten“, sag doch lieber „ich werde arbeiten“, „ich arbeite“ oder sogar „ich will arbeiten“. Du „musst“ auch keinen Kuchen für den Geburtstag deiner Freundin backen, du „willst“ ihr eher mit einem Kuchen eine Freude bereiten.

Buch im Amazon Shop